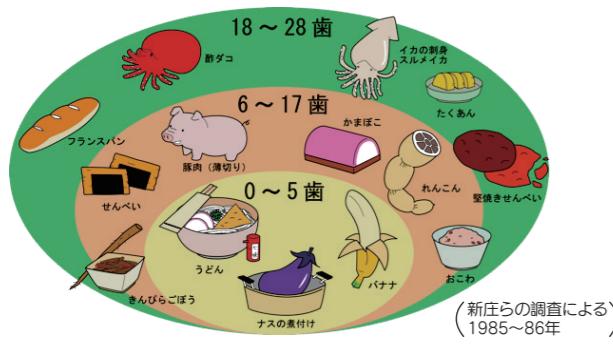


生活習慣病は、歯周病のリスク因子として重要な役割を果たす。歯周病は、歯周組織の炎症による歯周病変で、歯周病菌による感染が主因である。歯周病菌は、歯周組織を攻撃するため、歯周組織の破壊を引き起こす。また、歯周病菌は、全身の免疫系を活性化させ、全身の炎症反応を引き起こす。そのため、歯周病は、心臓病、脳梗塞、糖尿病などの全身疾患との関連性が示されている。

歯周病は生活習慣病の一因

おいしく食べるため必要な歯の本数

自分の歯を健康に保つことで、野菜などを含むバランスのよい食事をおいしくしっかりと噛むことができます。



食事が「とてもおいしい・おいしい」と感じている人は、平均で約20本の歯がある

食事の「おいしさ」の感じ方別、平均本数



発行 新潟県 | 新潟県歯科医師会 | 新潟県歯科保健協会

(公財)新潟県歯科保健協会

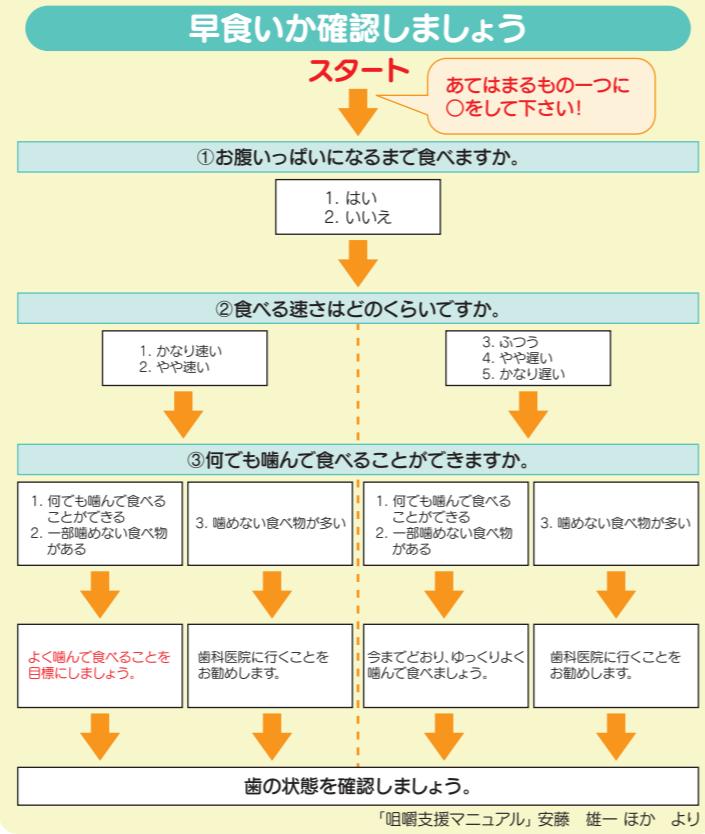
〒950-0982 新潟市中央区堀之内南3-8-13

TEL(025)283-0525 FAX(025)283-4746

E-mail ndhs@plum.ocn.ne.jp

早食いしていませんか?

よく噛んで食べることは今すぐできる『肥満予防法』です。



●歯周病のリスク因子

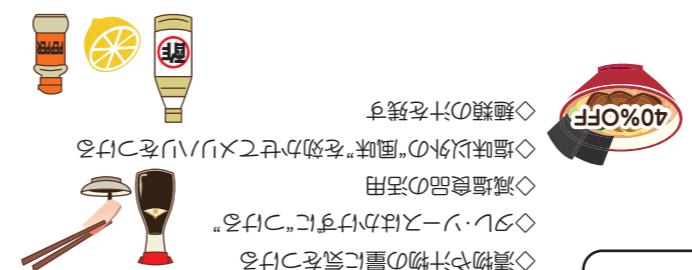
○歯周病のリスク因子

○歯周病のリスク因子

○歯周病のリスク因子

○歯周病のリスク因子

○歯周病のリスク因子



●歯周病のリスク因子

○歯周病のリスク因子

○歯周病のリスク因子

○歯周病のリスク因子

○歯周病のリスク因子

○歯周病のリスク因子

○歯周病のリスク因子

○歯周病のリスク因子

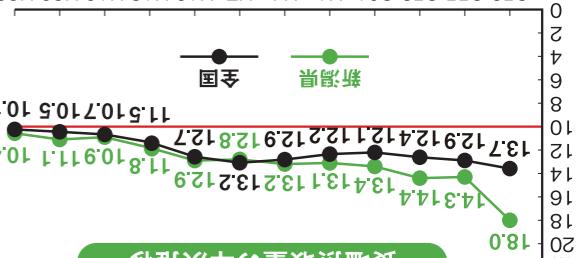
○歯周病のリスク因子

日々の生活習慣病と歯周病

* ここでは、新潟県立県民の健康診査で得られた調査結果を取扱います。

資料:「県民健康・栄養実態調査」

552 558 561 561 H1 H4 H7 H10 H13 H16 H20 H23



【新潟県民の食事摂取量】

●全国平均の食事摂取量

自分たちの歯の健康に注目!

1口30回噛んで食べましょう!

かむことの効用は「ひ・と・が・す・き」

ひ **肥満を防ぐ** よくかんで食べると、満腹感が得られます。

と **糖尿病を防ぐ** よくかむと血糖値があがりにくく、消費カロリーも増加します。

が **がんを防ぐ** よくかむことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。

す **ストレスを発散** 集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。

き **記憶力アップ** 脳が刺激され、あたまの動きを活性化します。

生活習慣病と歯や口の健康

メタボリックシンドロームの原因は不適切な生活習慣の積み重ねです。

【メタボリックシンドローム診断基準】

必須項目	(内臓脂肪蓄積) ウエスト周囲径	男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm
選択項目 3項目のうち 2項目以上	1. 高トリグリセリド血症 かつ／または 低HDLコレステロール血症	≥ 150mg/dL < 40mg/dL
	2. 収縮期(最大)血圧 かつ／または 拡張期(最小)血圧	≥ 130mmHg ≥ 85mmHg
	3. 空腹時高血糖	≥ 110mg/dL